ALINCO FITNESS

品名 **にぎりっち**

品番 **EXG122**

取扱説明書

製品特徴

製品仕様

◯弱（柔らかめ） ◯強（かため）

にぎりっち（ﾋﾟﾝｸ） EXG122P
にぎりっち（ｵﾚﾝｼﾞ） EXG122D

○材質：TPR（熱可塑性ｺﾞﾑ）
○製品サイズ：W107×D62×H26mm
○製品質量（重量）：約 90 g
○生産国：台湾

この度は、本製品をお買上げいただきまして誠にありがとうございました。
本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容に従って正しくお使いください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

⚠ 警告・注意 安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味
- ⊘ 絶対におこなわないでください。
- ❗ 必ず指示に従い、おこなってください。
- 分解をしないでください。
- OK? 確認をしてください。

■使用前の警告・注意

- ❗ 本製品は一般家庭用のフィットネス器具です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、本来の目的以外ではご使用にならないでください。
- ⊘ 次に該当する方は本製品を使用しないでください。
  - ・医師が使用を不適当と認めた方

■使用中の警告・注意

- ❗ 本製品を長期にわたりご使用いただくために、ご使用になる前にはその都度、傷やひび割れなどが無いことをご確認ください。また、使用を重ねると消耗していきますので、傷んでいる場合には使用を中止してください。
- ⊘ 指輪など製品を傷めるような鋭利な物への接触はさけてください。
- OK? 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- ⊘ 口に入れたりしないでください。
- 分解禁止 本製品をご自分で改造、もしくは付加した状態で使用しないでください。重大な事故を引き起こす原因になります。

■お手入れ・保管についての警告・注意

- ❗ 本製品は、樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。
- ❗ 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、直射日光が当たる場所や屋外、高温・多湿な場所には保管しないでください。
- ❗ 長期間保管され、再び使用される場合は、本警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されていない場合でも、劣化などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。
- ❗ 環境保護のため廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

ALINCO アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課

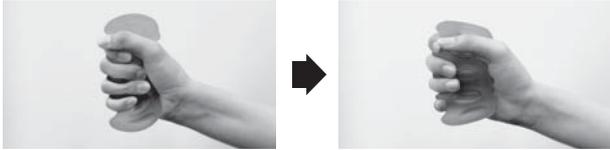
フリーダイヤル 0120−30−4515
（AM10:00〜PM4:00 但しPM12:00〜1:00及び土･日･祝祭日を除く）

左記以外受付
ＦＡＸ：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

EXG122：この商品のWEBページはこちら

にぎりっち体操マニュアル

【握力アップ編】この運動を左右各２０回行いましょう。

- 握って離す運動 -

①５秒間力いっぱいにぎりっちを握ります。
呼吸はとめないでください。

②５秒間かけてゆっくり手を開きます。これを左右２０回ずつ行います。

- 握って離す運動 (応用編)-

何かをしながら、「握って離す運動」を行いましょう。

例：○足踏みしながら。
○音楽を聴きながら。
○本や新聞を読みながら。
○テレビを観ながら。
○簡単な計算をしながら。
（例：１００から３を引いていき、0に近付くまで続けます。）

【脳力アップ編②】左右各１０回、まわしましょう。

- 指先回転運動①-

①にぎりっちを手の平全体で握ります。

②５本の指を使って手の平の中で、まわします。反対まわしも行いましょう。
これを左右行いましょう。

- 指先回転運動②-

①にぎりっちを横向きにし、指先だけで持ちます。

②５本の指を全て使い、にぎりっちをまわします。

【血圧対策編】左右２回ずつ、週３回行いましょう。

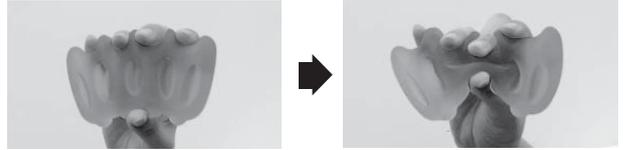
２分間握る　　１分間緩める

①本体を全力の３割程度の力で２分間握ります。
呼吸は止めないでください。

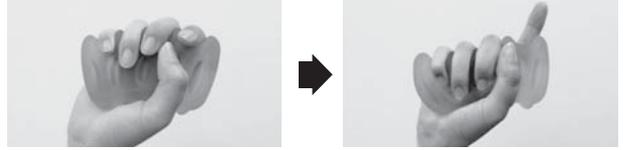
※手で握ることで筋肉が縮み、血管が圧迫され血流が低下します。

②手の力を緩めて１分間休みます。再び２分間握り、１分間休みます。これを左右行ってください。

※手を緩めると血流が戻り、一酸化窒素という物質が放出し、血管が広がります。

【脳力アップ編①】この運動を左右各１０回､反復しましょう。

- 指先運動①-

①全部の指先を使ってにぎりっちを持ちます。

②親指と「①人差し指→②中指→③薬指→④小指」の順番に､指先を使って軽くにぎりっちをつまんでいきます。

- 指先運動②-

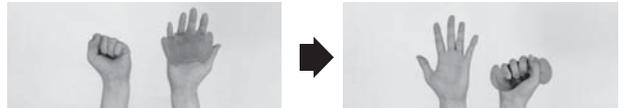
①手の平の上でにぎりっちを軽く握ります。

②１本の指は立て、残った４本の指でにぎりっちを握ります。
①人差し指を立てる→②中指を立てる→③薬指を立てる→④小指を立てる。

【脳力アップ編③】この運動は、左右行いましょう。

- グーパー運動 (初級)-

①両手の手の平を上にして、左手ににぎりっちを置きます。

②｢両手を握る、両手を開く」この運動を１０回ずつ繰り返します。

- グーパー運動 (中級)-

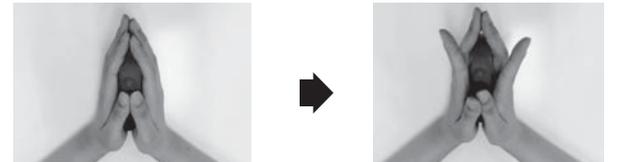
①にぎりっちを右の手の平に置き左手は握ります。

②次に「右手を握り、左手を開く」この運動を１０回ずつ繰り返します。

- グーパー運動 (上級)-

グーパー運動 (中級) を３回行います。
右手がパーになったら、にぎりっちを左手に持ち替えます。
持ち替えたらまた、グーパー運動（中級）を行います。この運動を左右５回ずつ繰り返します。

【番外編】この運動を１０回、反復しましょう。

- 指先広げ運動 -

①胸の前でにぎりっちを挟みながら両手の指を合わせて合掌します。

②にぎりっちを挟みながら、指を順番に離していきます。

- リズム運動 -

テンポの遅い童話を歌いながら、リズムに合わせにぎりっちを握ります。基本は上図の「グーパー運動」(初級）の動作を途中でにぎりっちを持ち替えながら、リズム良く運動してください。慣れてくれば中級や、上級にチャレンジしてください。

運動時の注意点

1、必ず準備運動や整理運動を行いましょう。
2、運動中は息を止めず、必ず力を入れる前に息を吐きましょう。
3、無理をせず、少ない回数で運動に慣れましょう。
4、手首に痛みがある方は、無理をしないようにしてください。

本マニュアル掲載の運動は、健康な方のための一般的なものです。
疾患やケガ後の筋力回復のためのリハビリにご利用される方は、使用前に必ず医師の指導を受けてください。また、運動中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じた場合、直ちに使用を中止してください。